Home Exercise Kit

Knee

User Manual



VQ OrthoCare Exercise Kit
Knee Kit

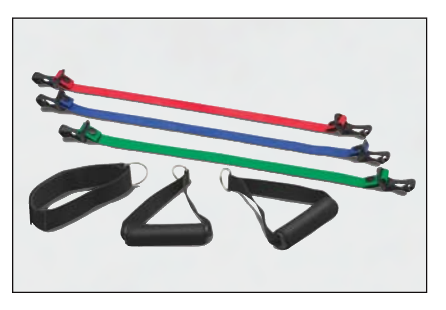
Items included in your kit:



- **Air Pillow**



- **Water Weight Bag**



- **Exercise Band Kit**
  - 2 Handles
  - Blue, Green, Red Rubber Bands
  - Strap with Loop
  - Pouch



- **Towel**

VQ OrthoCare is not liable for any misuse or misunderstanding of the exercise product or operating manual. Please call your local representative if any additional assistance is required regarding this product and its operating instructions.

Caution: Consult with your therapist or physician before starting any rehabilitation or exercise program. The products in this exercise kit are not to be used by children without adult supervision.

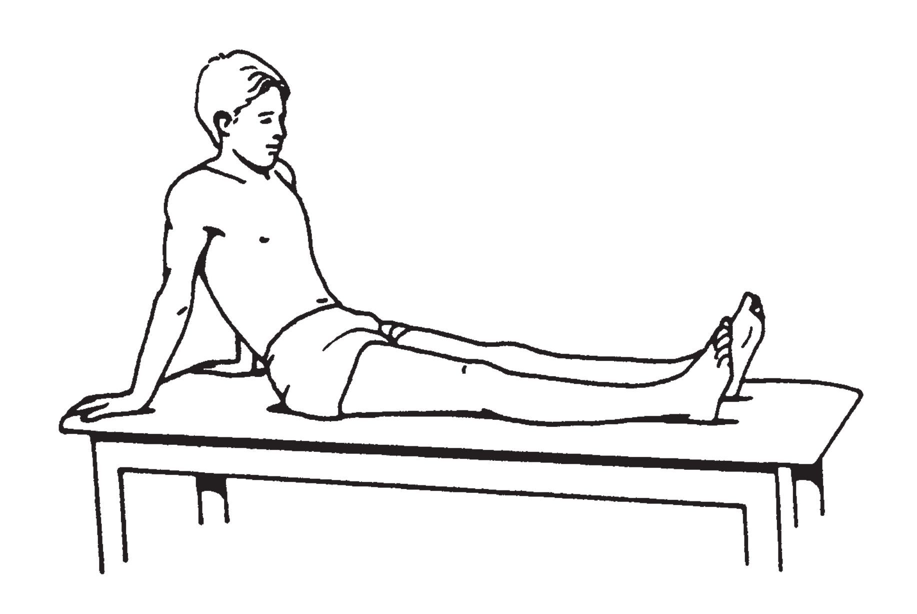
Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions. As with all natural rubber products, keep this product away from grease, oil or excessive heat.

Disclaimer: Equipment and supplies illustrated and specified are subject to modification consistent with product availability or other factors.

VQ OrthoCare
18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007
800.266.6969 • Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

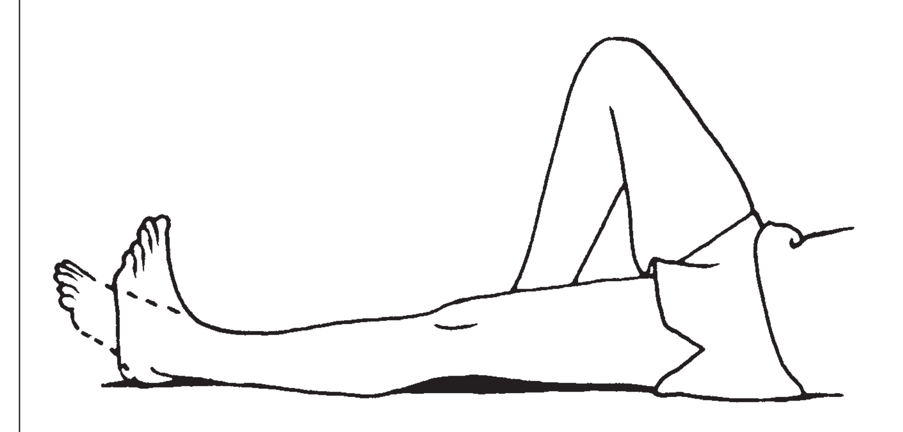
The publishers acknowledge that the illustrations used in this publication on pages 2,3,4,5,6,7,10, 11,12,13,15,16,17 are the copyrighted property of VHI Inc.

Quick Reference Exercise Listing
Knee



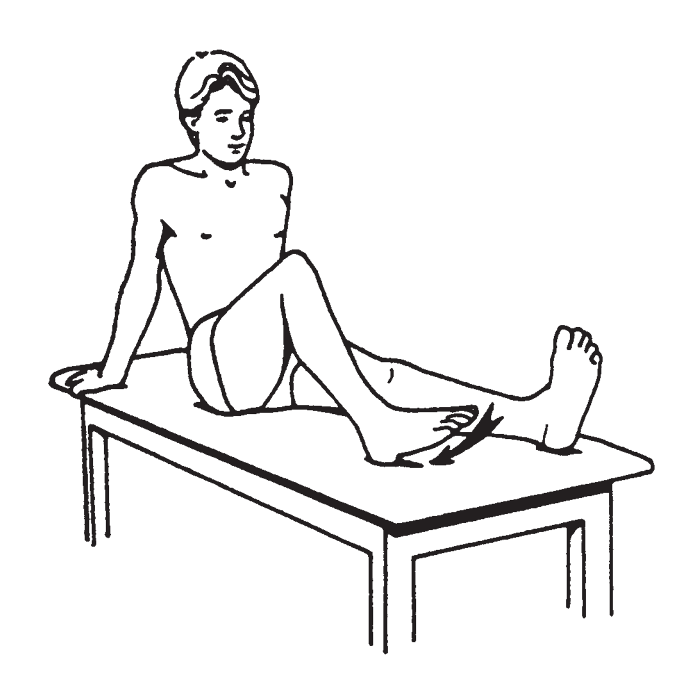
QUAD SETS

Sit on a flat surface with your legs straight out in front of you. Tighten the thigh muscle of your injured leg by pushing the back of your knee down into the flat surface. Hold for a count of 5 seconds. Relax. Do 20 repetitions. You may use the folded towel under your ankle for support when performing this exercise. Repeat this exercise 3 times a day.



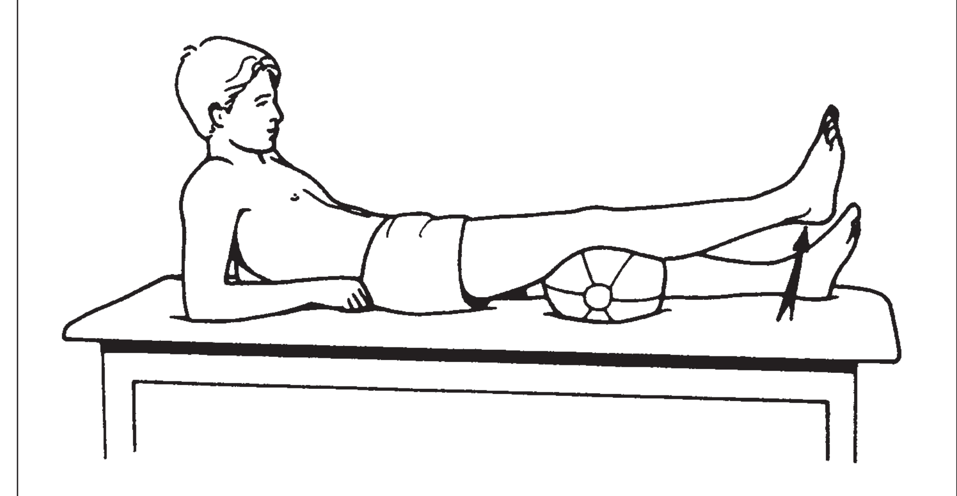
ANKLE PUMPS

Sit on a flat surface with your leg straight out in front of you. Bend your ankle up and down by pointing your toes and then pulling your toes back toward you. Do 20 repetitions and repeat 3 times a day.



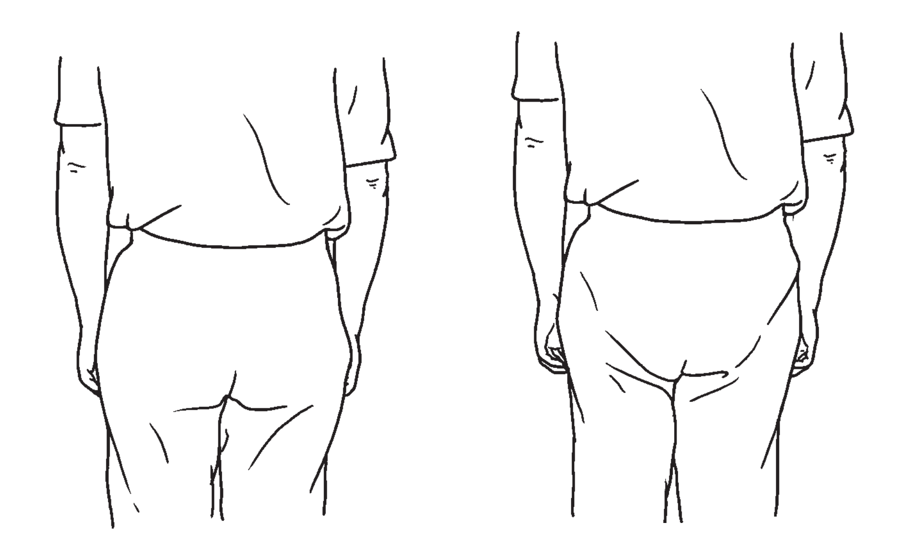
HAMSTRING SETS

Sit on a flat surface with your uninjured leg straight out in front of you and your injured leg bent slightly at the knee. Push the heel of your injured foot into the floor. You may use the folded towel to support your heel. You may also place the inflated roll under your injured knee to support it while doing this exercise. Hold for a count of 5 seconds. Relax. Do 20 repetitions 3 times a day.



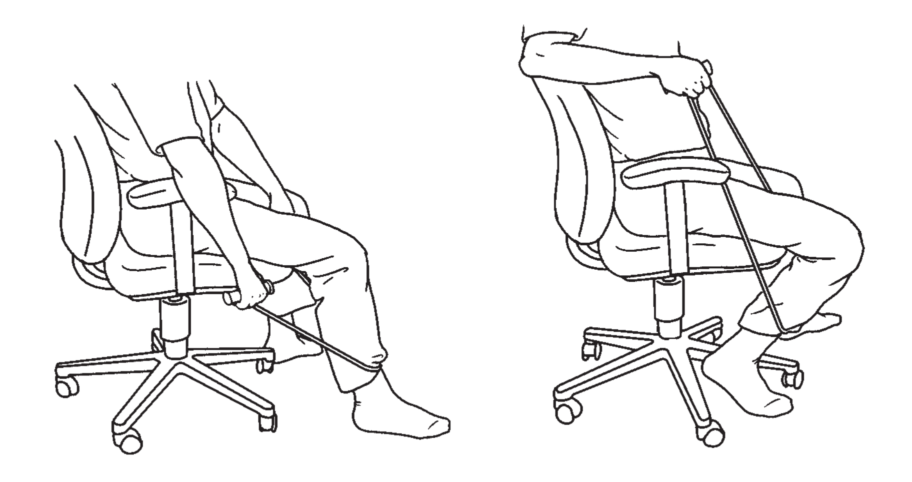
ELEVATED KNEE EXTENSIONS

Lie on your back with your legs straight out in front of you. Place the air pillow under your injured knee. Straighten your knee by tightening your thigh muscle and hold for a count of 5 seconds. Relax. Do not lift your leg off the roll. Do 20 repetitions 3 times a day.



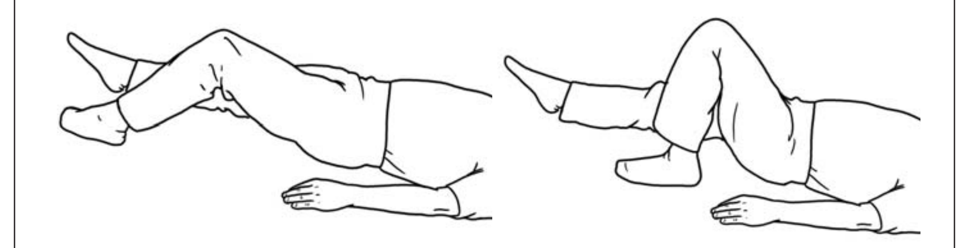
GLUTEAL SETS

Stand with your feet together. Squeeze your buttocks together and hold for a count of 5 seconds. Relax. Do 20 repetitions 3 times a day.



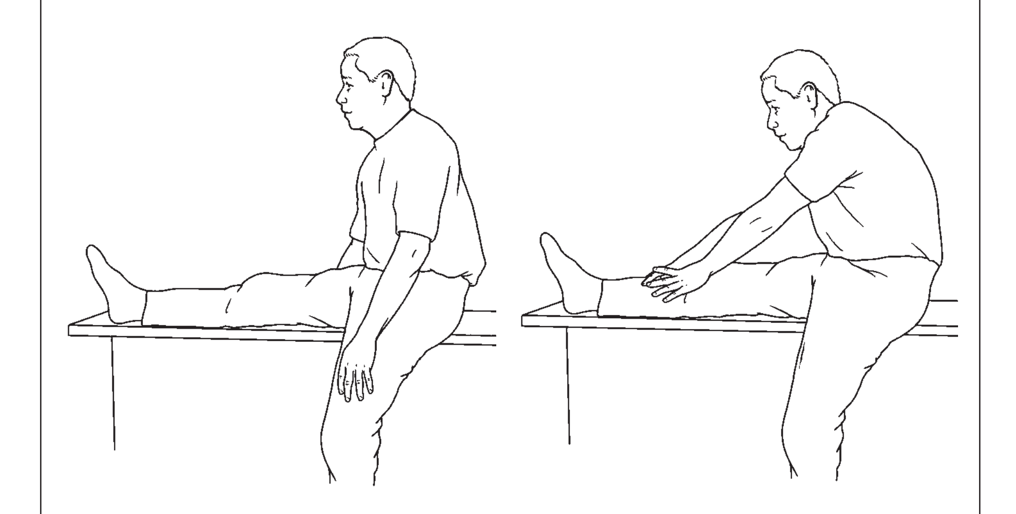
KNEE FLEXION

Sit in a chair and lean back against the backrest. Use the blue exercise band without the handles attached. Place the band over the top of your foot at the ankle. Hold the ends of the band with both hands and pull on the band slowly to bend your injured knee and slide your foot as far back under the chair as possible. Hold for 3 seconds. Relax. DO NOT LEAN FORWARD while performing this exercise. Do 20 repetitions 3 times a day.



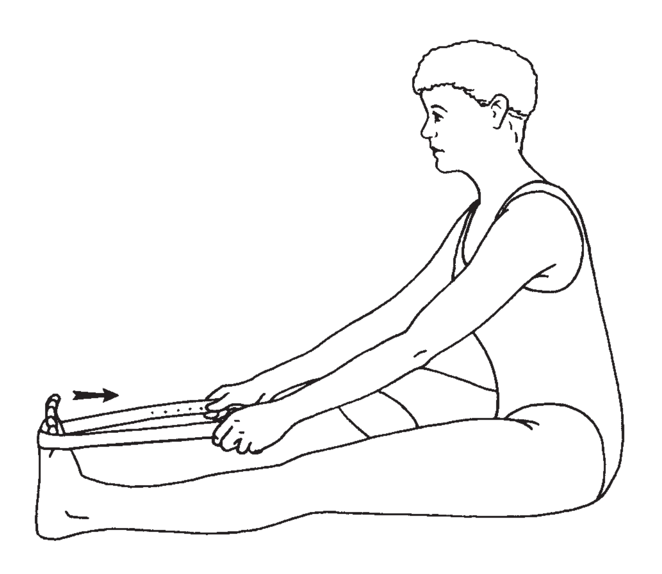
HEEL SLIDES

Lie flat on your back with your injured knee bent and foot flat on the floor. Slowly slide your heel toward your buttock while keeping your knee pointed up at the ceiling. Slowly slide your leg back down to a straight position. Do 20 repetitions 3 times a day.



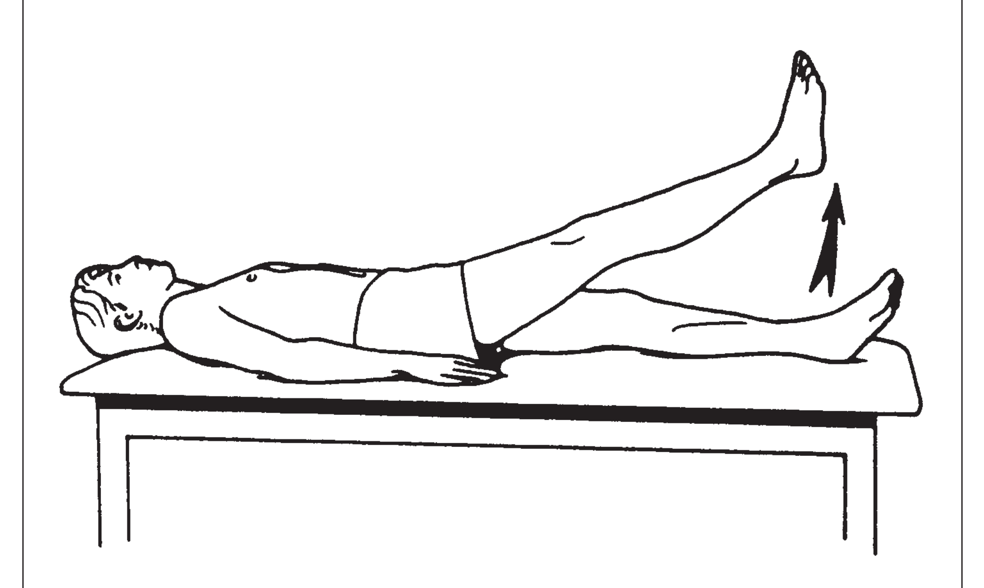
HAMSTRING STRETCHES

Sit with one leg off the bed with the foot flat on the floor. Keep the other leg straight on the bed. Lean forward reaching for your toes of the straightened leg. Keep your back straight. Hold for a count of 15 - 20 then relax. Do not bounce forward. Alternate and stretch opposite leg. Do 10 repetitions 3 times a day.



HEEL/CALF STRETCHES WITH BAND

Sit on a bed or floor with your legs out in front of you. Start with the uninjured leg then progress to the injured leg. Use the blue exercise band without the handles attached. Place the band around the ball of the forefoot. Hold the ends of the band with both hands and pull on the band slowly until you feel a good stretch (you should feel a stretch in your heel, calf and behind the knee). Hold the stretch for 15-20 seconds then relax. Do 10 repetitions 3 times a day.



STRAIGHT LEG RAISE

Lie flat on your back with your legs extended and toes pulled back. Keeping your injured leg straight, slowly lift your leg up by tightening your thigh muscle. Make sure to lift the heel first. Lift leg about 6 inches off the floor. Hold the leg in the raised position for 3 seconds. Slowly lower your leg back down. Relax. Do 10-20 repetitions 3 times a day.

Optional Water Weight Straight Leg Raise:

Fill both sides of the weight bag with equal amounts of water. Start at 1 pound on each side and increase amount as you increase strength. Put your forefoot through the hole in the weight bag and drape the water bag around the foot of your injured leg. Do exercise as instructed above.

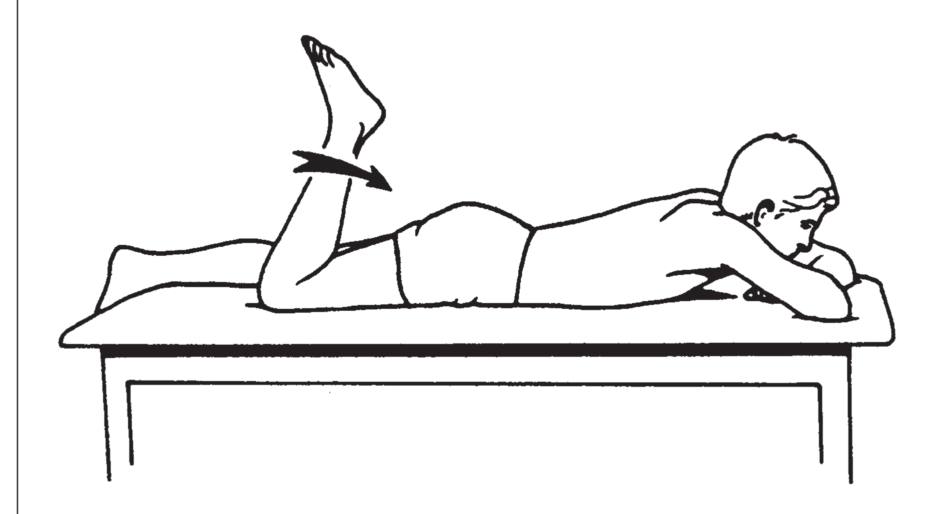


KNEE EXTENSIONS

Sit in a chair or at the end of a table so that your leg is hanging above the floor. Cross the ankle of your uninjured leg over the ankle of the injured leg. Straighten your injured leg, slowly lift your leg up by tightening your thigh muscle. Hold for 3 seconds then lower your leg slowly. Relax. Do 3 sets, 10 repetitions.

Optional Water Weight Knee Extensions:

Fill both sides of the weight bag with equal amounts of water. Start at 1 pound on each side and increase amount as you increase strength. Put your forefoot through the hole in the weight bag and drape the water bag around the foot of your injured leg. Do exercise as instructed above.

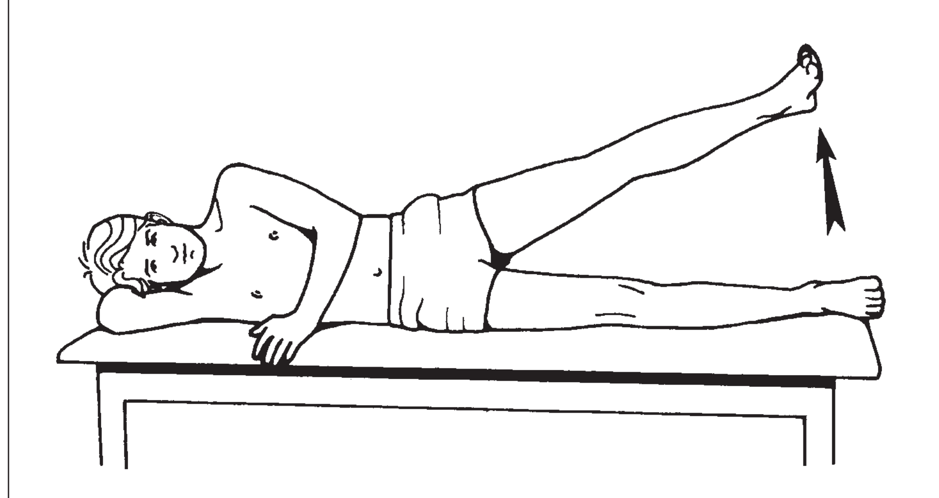


HAMSTRING CURLS

Lie face down. Bend your injured knee. Squeeze your muscle in the back part of your leg bringing your heel toward your buttocks and hold for 3 seconds. Slowly lower your leg. Relax. Do 3 sets, 10 repetitions.

Optional Water Weight Hamstring Curls:

Fill both sides of the weight bag with equal amounts of water. Start at 1 pound on each side and increase amount as you increase strength. In sitting position place your forefoot through the hole in the weight. Turn over and drape the water weight bag over the sole and heel of your foot. Do exercise as instructed above.

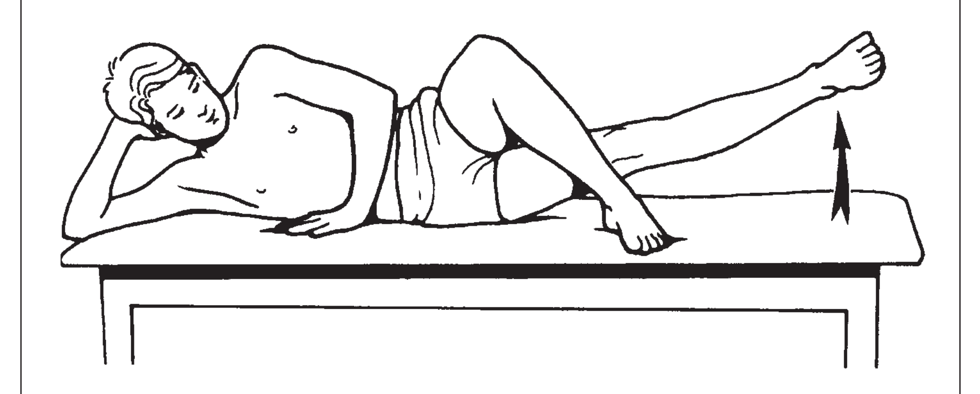


ABDUCTION

Lay on your side with your injured leg on top. Keep your uninjured leg straight and raise your injured leg up slowly as far as you can go. Hold for 3 seconds. Slowly lower your leg. Relax. Do 3 sets, 10 repetitions.

Optional Water Weight Abduction Exercises:

Fill both sides of the weight bag with equal amounts of water. Start at 1 pound on each side and increase amount as you increase strength. Put your forefoot through the hole in the weight bag and drape the water bag around the foot and ankle of your injured leg. Do exercise as instructed above.

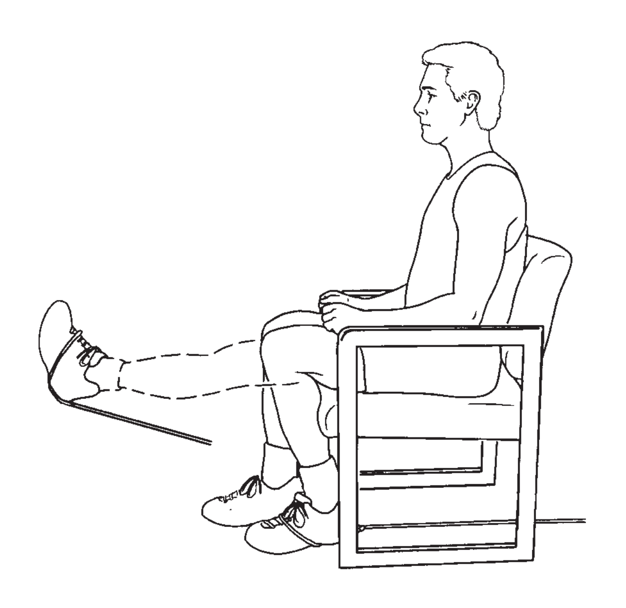


ADDUCTION

Lay on your side with your uninjured leg on top. Cross your uninjured leg over the top of your injured leg and place your foot flat on the floor. Raise your uninjured leg as far as you can go while keeping the leg straight. Hold for 3 seconds. Slowly lower your leg. Relax. Do 10 repetitions 3 times a day.

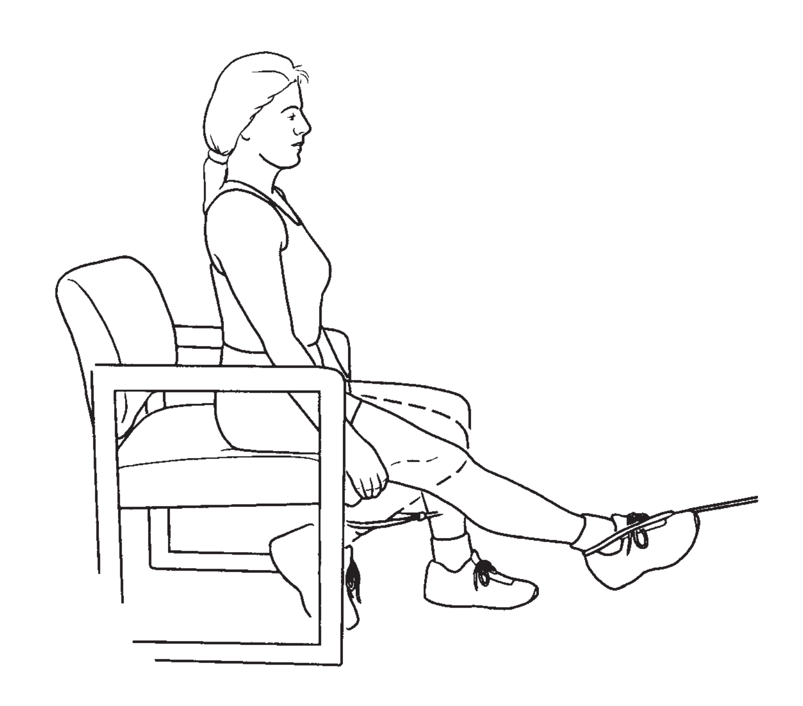
Optional Water Weight Abduction Exercises:

Fill both sides of the weight bag with equal amounts of water. Start at 1 pound on each side and increase amount as you increase strength. Put your forefoot through the hole in the weight bag and drape the water bag around the foot and ankle of your injured leg. Do exercise as instructed above.



SEATED KNEE EXTENSIONS

Replace the exercise band handle with the exercise band strap provided. Place the handle end between the door and the doorframe about 2 inches from the floor and close the door to secure the band. Place the exercise band strap around the ankle of the injured leg. Sit in a chair with your back to the door far enough away so the strap is suspended under the chair, above the ground and slightly taut. Place your hands at your sides or grip the chair. Place your uninjured foot flat on the ground. Squeeze your thigh and slowly straighten the leg with the band so that your toes point toward the ceiling. Hold for 5 seconds. Slowly lower your foot back to the floor. Relax. Do 3 sets, 10 repetitions.



SEATED HAMSTRING CURLS

Replace the exercise band handle with the exercise band strap provided. Place the handle end between the door and the doorframe about 2 inches from the floor and close the door to secure the band. Place the exercise band strap around the ankle of the injured leg. Sit in a chair facing the door with your uninjured foot flat on the ground. With your injured leg in the exercise band strap and extended toward the door the band should be taut. Slowly pull your leg back underneath the chair as far as possible. Hold for 5 seconds and slowly return leg to the original position. Relax. Do 3 sets, 10 repetitions.

NOTES

NOTES

VQ OrthoCare kit de ejercicios
Kit de ejercicios de rodilla

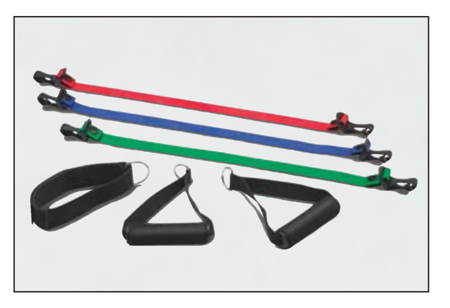
Artículos contenidos en el kit:



- **Cojín de aire**



- **Bolsa de agua para usar como pesa**



- **Kit de bandas elásticas para ejercicio**
  - 2 asas
  - Bandas elásticas azul, verde y roja
  - Tira con presilla
  - Bolsa



- **Toalla**

VQ OrthoCare no se hará responsable de ningún uso incorrecto o mala interpretación del producto para ejercicio o manual de instrucciones. Si necesita asistencia adicional respecto a este producto y sus instrucciones de manejo, llame a su representante local.

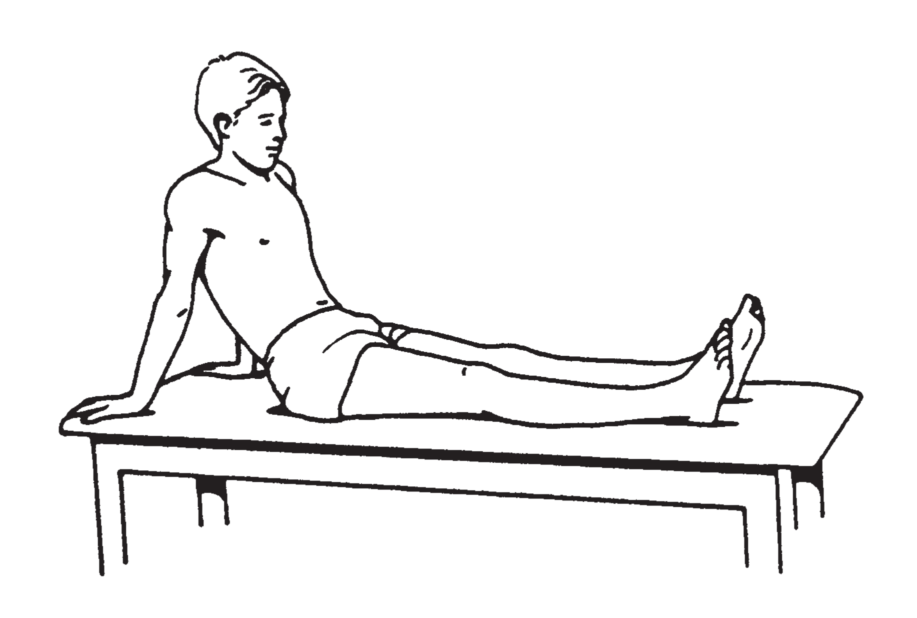
Advertencia: Antes de iniciar cualquier programa de rehabilitación o de ejercicios, consulte con su terapeuta o médico. Los productos de este kit para ejercicios no deben ser usados por niños sin la supervisión de un adulto.

Advertencia: Este producto contiene látex de caucho natural, el cual puede ocasionar reacciones alérgicas. Como en el caso de cualquier artículo de caucho natural, mantenga este producto al resguardo de grasa, aceite o altas temperaturas.

Descargo de responsabilidad: El equipo y los suministros que se ilustran y especifican están sujetos a modificaciones consecuentes con la disponibilidad del producto u otros factores.

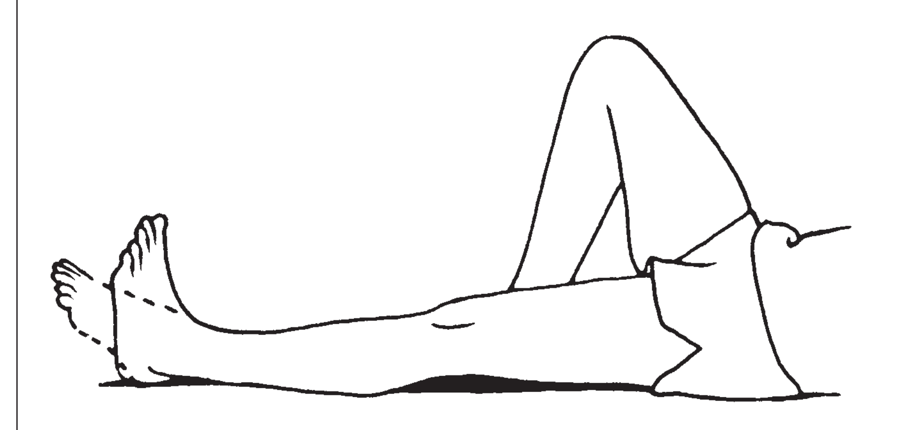
VQ OrthoCare
18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007
800.266.6969 • Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

Lista de consulta rápida
Ejercicios de rodilla



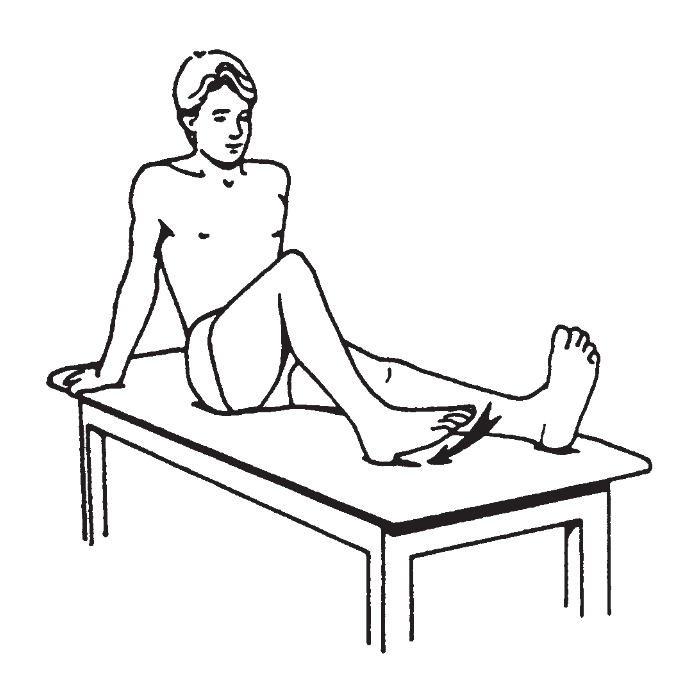
SERIES DE EJERCICIOS DE CUADRICEPS

Siéntese sobre una superficie plana con las piernas rectas delante de usted. Contraiga el músculo del muslo de la pierna lesionada mientras presiona la parte posterior de esa rodilla contra la superficie plana. Mantenga esta posición por 5 segundos y relájese. Haga 20 repeticiones. Puede apoyar el tobillo sobre la toalla doblada mientras hace este ejercicio. Repita este ejercicio 3 veces al día.



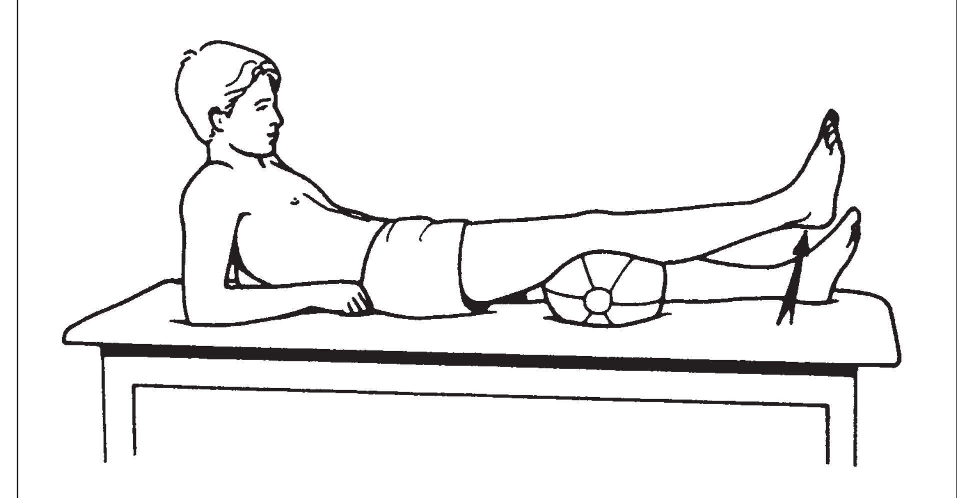
FLEXIONES DE TOBILLO

Siéntese sobre una superficie plana con la pierna recta delante de usted. Doble el tobillo hacia arriba y hacia abajo colocando primero el pie de puntillas y luego moviendo los dedos hacia atrás en dirección de su cuerpo. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



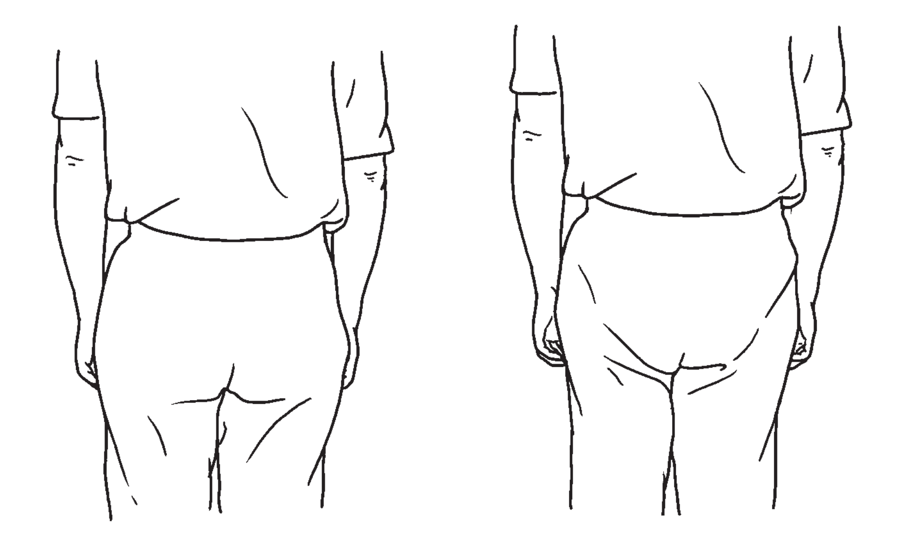
SERIES DE EJERCICIOS
DE LIGAMENTO DE LA CORVA

Siéntese sobre una superficie plana con la pierna sana recta delante de usted y la rodilla de la pierna lesionada ligeramente flexionada. Presione el talón del pie lesionado contra la superficie. Puede apoyar el talón sobre la toalla doblada. También puede apoyar la rodilla lesionada sobre el cojín inflado mientras hace este ejercicio. Mantenga esta posición por 5 segundos y relájese. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



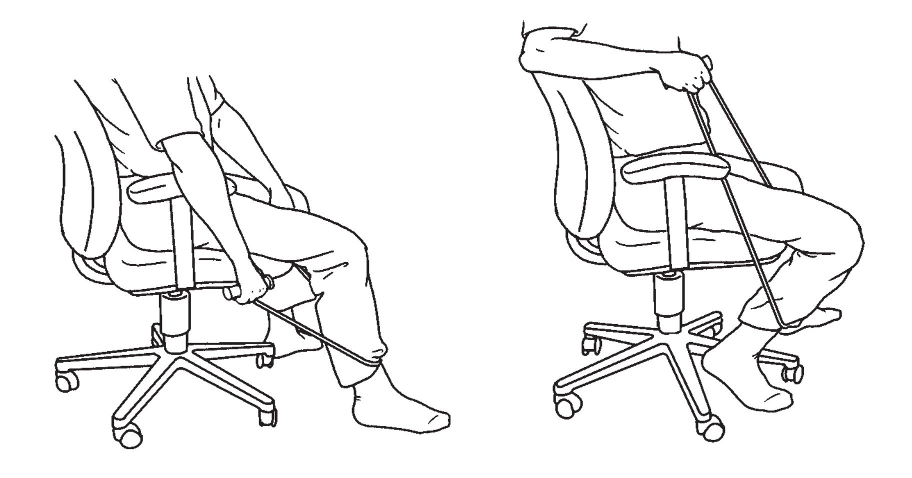
EXTENSIONES DE RODILLA ELEVADA

Acuéstese boca arriba con las piernas rectas delante de usted. Póngase el cojín de aire debajo de la rodilla lesionada. Enderece la rodilla contrayendo el músculo del muslo y mantenga esta posición por 5 segundos y relájese. No levante la pierna del cojín. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



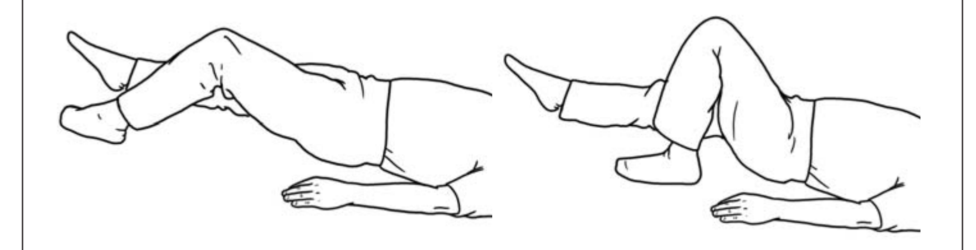
SERIES DE EJERCICIOS DE GLÚTEOS

Párese con los pies juntos. Apriete las nalgas y manténgase en esa posición por 5 segundos y relájese. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



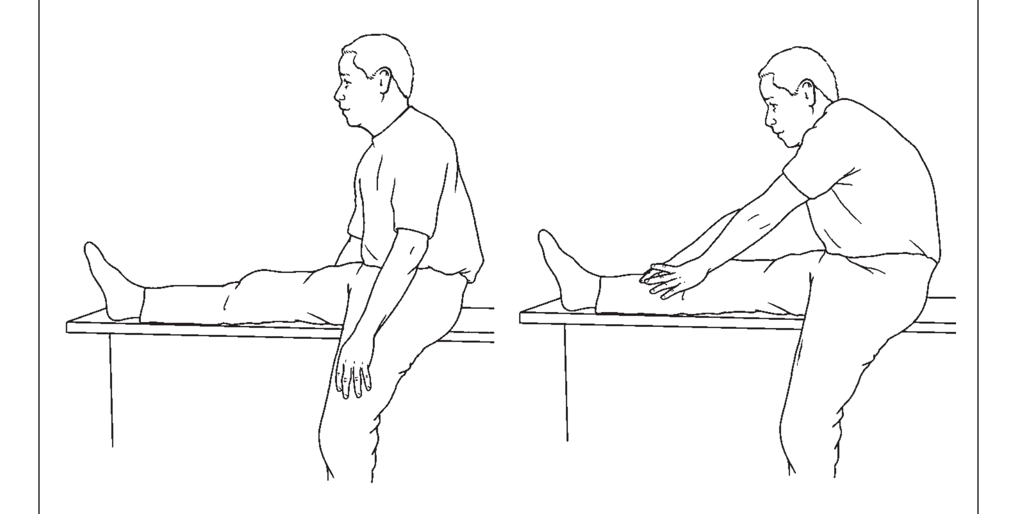
FLEXIÓN DE RODILLA

Siéntese en una silla y apoye la espalda en el respaldar. Use la banda elástica azul sin asas acopladas. Colóquese la banda sobre el pie a la altura del tobillo. Agarre los extremos de la banda con las dos manos mientras tira lentamente para flexionar la rodilla lesionada, y deslice el pie hacia atrás debajo de la silla hasta donde pueda. Mantenga esta posición por 3 segundos y relájese. NO SE INCLINE HACIA ADELANTE mientras realiza este ejercicio. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



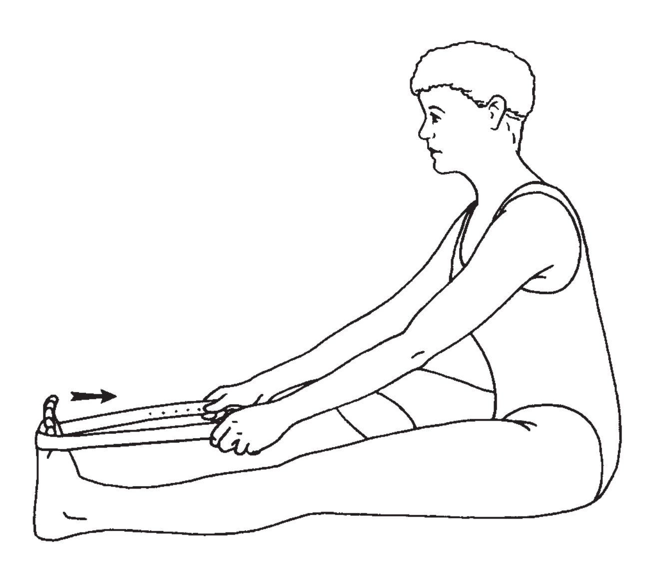
DESLIZAMIENTOS DE TALÓN

Acuéstese boca arriba con la rodilla lesionada doblada y la planta del pie apoyada en el piso. Deslice lentamente el talón hacia la nalga mientras mantiene la rodilla apuntada hacia el techo. Deslice lentamente la pierna hacia afuera hasta enderezarla de nuevo. Haga 20 repeticiones, 3 veces al día.



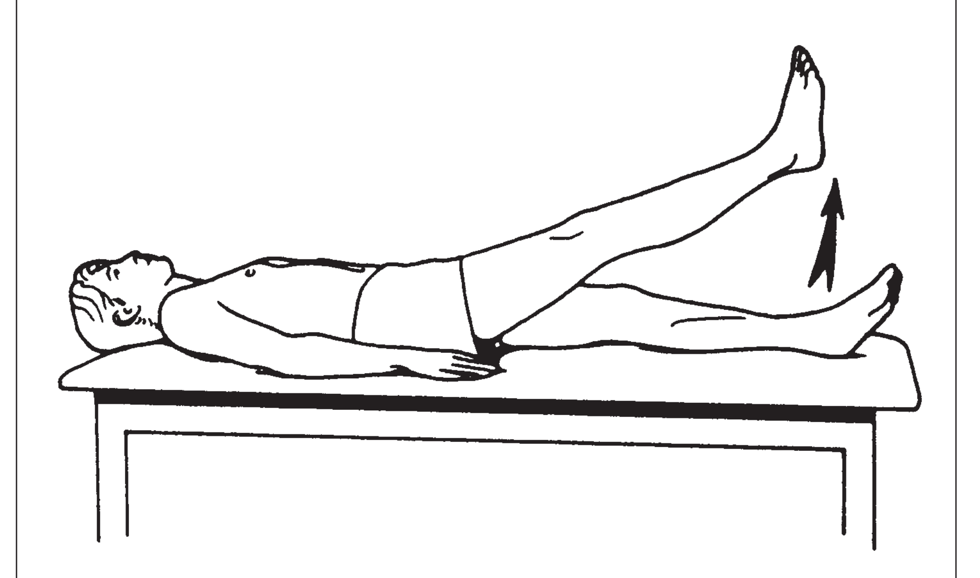
ESTIRAMIENTOS DE LIGAMENTO DE LA CORVA

Siéntese con una pierna colgando de la cama y el pie apoyado en el piso. Mantenga la otra pierna estirada sobre la cama. Inclínese hacia adelante para tratar de tocar los dedos del pie de la pierna estirada. No encorve la espalda. Mantenga esta posición mientras cuenta hasta 15 ó 20 y relájese. No rebote hacia adelante. Cambie y estire la otra pierna. Haga 10 repeticiones, 3 veces al día.



ESTIRAMIENTOS DE TALÓN Y PANTORRILLA CON BANDA

Siéntese sobre una cama o el piso con las piernas rectas delante de usted. Comience con la pierna sana y avance hasta hacer el ejercicio con la pierna lesionada. Use la banda elástica azul sin asas acopladas. Colóquese la banda alrededor de la base del antepié. Agarre los extremos de la banda con las dos manos mientras tira de ella lentamente hasta sentir un buen estiramiento en el talón, la pantorrilla y la parte posterior de la rodilla. Mantenga el estiramiento entre 15 y 20 segundos, luego relájese. Haga 10 repeticiones, 3 veces al día.



ELEVACIÓN DE PIERNA RECTA

Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas y los dedos de los pies hacia atrás. Mientras la mantiene recta, eleve lentamente la pierna lesionada contrayendo el músculo del muslo. Asegúrese de levantar primero el talón. Eleve la pierna a unas 6 pulgadas (15 cm) del piso. Mantenga la pierna elevada durante 3 segundos. Baje lentamente la pierna a la posición de partida y relájese. Haga de 10 a 20 repeticiones, 3 veces al día.

Opcional – Elevación de pierna recta con el peso de la bolsa de agua:

Llene los dos lados de la bolsa con la misma cantidad de agua. Comience con 1 libra (450 g) en cada lado y vaya aumentando el peso a medida que se fortalece. Ponga el antepié a través del orificio de la bolsa de agua y colóquese la bolsa alrededor del pie de la pierna lesionada. Haga el ejercicio tal como se indica más arriba.

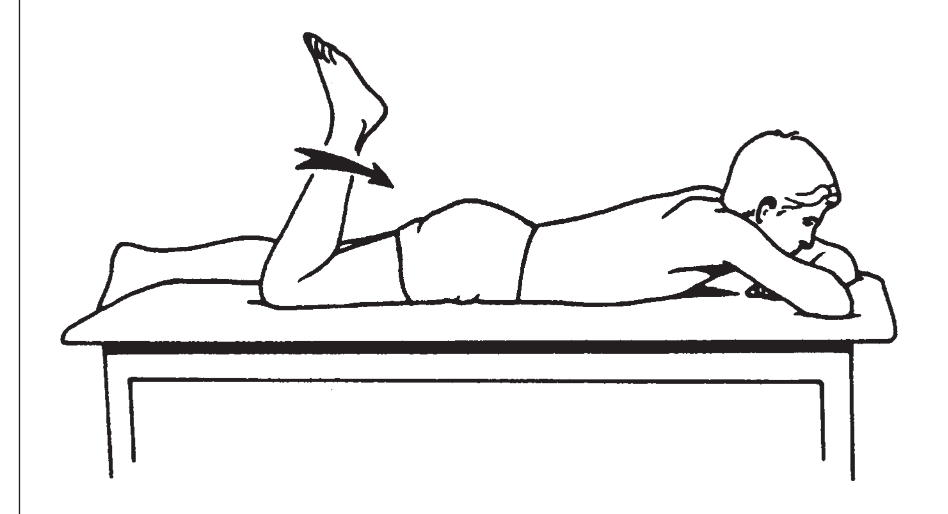


EXTENSIONES DE RODILLA

Siéntese en una silla o sobre el borde de una mesa, de modo que la pierna cuelgue encima del piso. Cruce el tobillo de la pierna sana sobre el de la pierna lesionada. Enderece la pierna lesionada y elévela lentamente contrayendo el músculo del muslo. Mantenga esta posición por 3 segundos, luego baje la pierna lentamente y relájese. Haga 3 series de 10 repeticiones.

Opcional – Extensiones de rodilla con el peso de la bolsa de agua:

Llene los dos lados de la bolsa con la misma cantidad de agua. Comience con 1 libra (450 g) en cada lado y vaya aumentando el peso a medida que se fortalece. Ponga el antepié a través del orificio de la bolsa de agua y colóquese la bolsa alrededor del pie de la pierna lesionada. Haga el ejercicio tal como se indica más arriba.

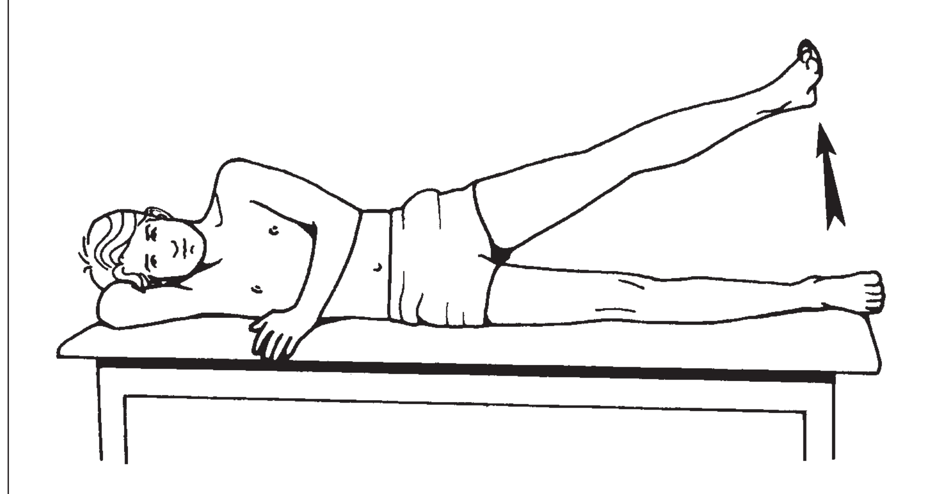


FLEXIONES DE LIGAMENTO DE LA CORVA

Acuéstese boca abajo. Flexione la rodilla lesionada. Contraiga el músculo posterior de la pierna mientras acerca el talón a los glúteos; mantenga esa posición por 3 segundos. Baje la pierna lentamente y relájese. Haga 3 series de 10 repeticiones.

Opcional – Flexiones de ligamento de la corva con el peso de la bolsa de agua:

Llene los dos lados de la bolsa con la misma cantidad de agua. Comience con 1 libra (450 g) en cada lado y vaya aumentando el peso a medida que se fortalece. En posición sentada, coloque el antepié a través del orificio de la bolsa. Póngase boca abajo y colóquese la bolsa de agua sobre la planta del pie y el talón. Haga el ejercicio tal como se indica más arriba.

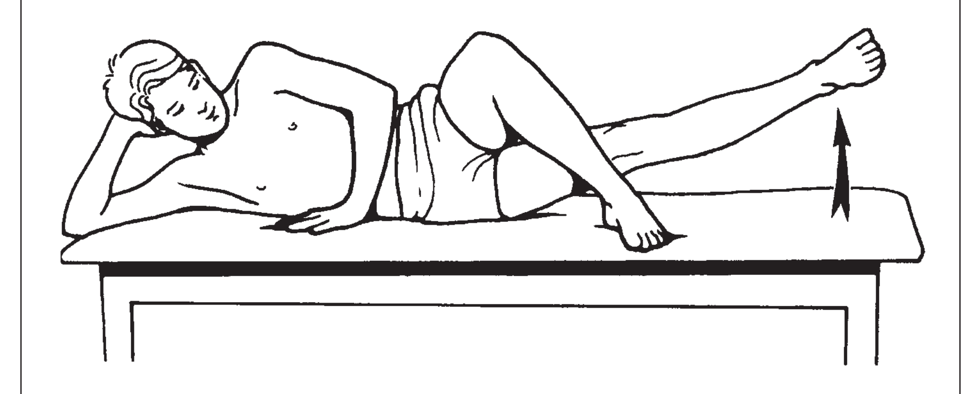


ABDUCCIÓN

Acuéstese de lado con la pierna lesionada arriba. Mantenga recta la pierna sana mientras eleva la pierna lesionada lentamente hasta donde pueda. Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje la pierna lentamente y relájese. Haga 3 series de 10 repeticiones.

Opcional – Ejercicios de abducción con el peso de la bolsa de agua:

Llene los dos lados de la bolsa con la misma cantidad de agua. Comience con 1 libra (450 g) en cada lado y vaya aumentando el peso a medida que se fortalece. Ponga el antepié a través del orificio de la bolsa de agua y colóquese la bolsa alrededor del pie y el tobillo de la pierna lesionada. Haga el ejercicio tal como se indica más arriba.

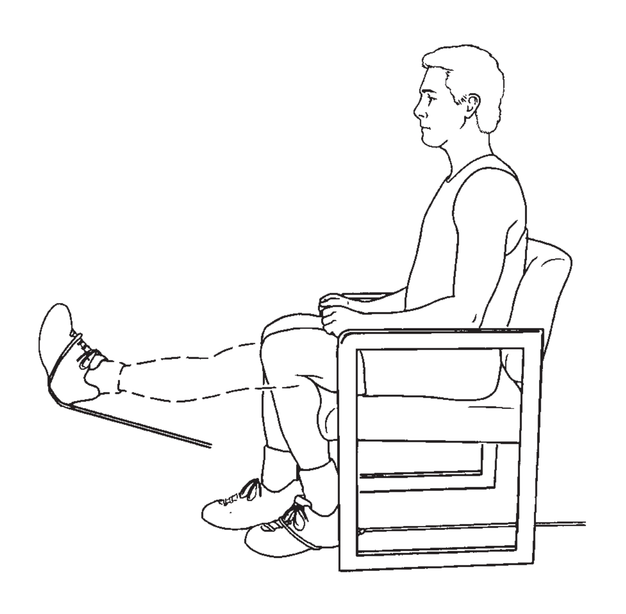


ADUCCIÓN

Acuéstese de lado con la pierna sana arriba. Cruce la pierna sana sobre la pierna lesionada y apoye la planta del pie en el piso. Eleve la pierna sana hasta donde pueda mientras la mantiene recta. Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje la pierna lentamente y relájese. Haga 10 repeticiones, 3 veces al día.

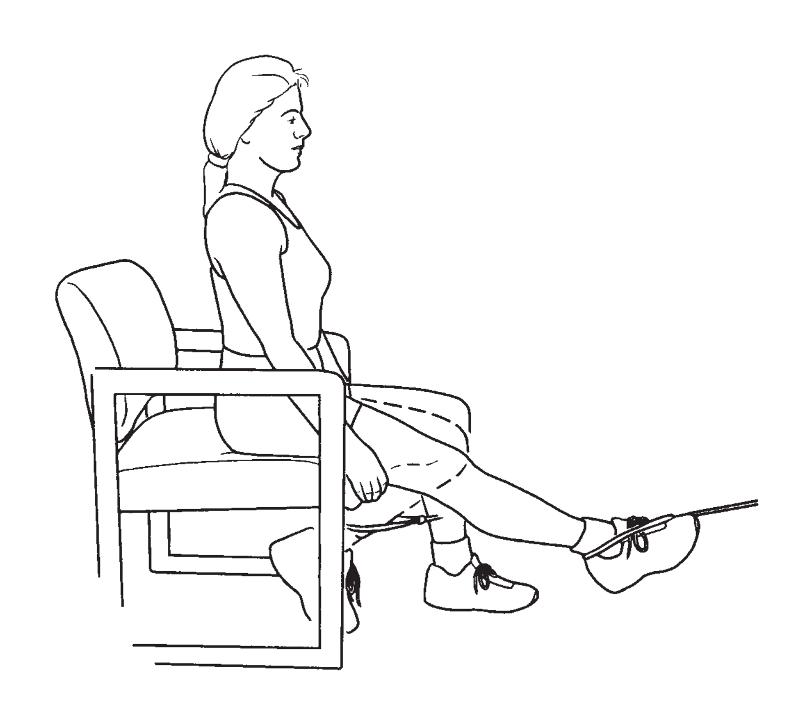
Opcional – Ejercicios de aducción con el peso de la bolsa de agua:

Llene los dos lados de la bolsa con la misma cantidad de agua. Comience con 1 libra (450 g) en cada lado y vaya aumentando el peso a medida que se fortalece. Ponga el antepié a través del orificio de la bolsa de agua y colóquese la bolsa alrededor del pie y el tobillo de la pierna lesionada. Haga el ejercicio tal como se indica más arriba.



EXTENSIONES DE RODILLA EN POSICIÓN SENTADA

Cambie un asa de la banda elástica por la tira que se suministra. Coloque el extremo con asa entre la puerta y su marco, a unas 2 pulgadas (5 cm) del piso; luego cierre la puerta para sujetar la banda. Enróllese la tira de la banda elástica alrededor del tobillo de la pierna lesionada. Siéntese en una silla de espaldas a la puerta a una distancia suficiente como para que la tira esté suspendida debajo de la silla, sobre el piso y ligeramente tensa. Coloque las manos a los costados o agárrese de la silla. Apoye la planta del pie sano en el suelo. Contraiga el muslo y enderece la pierna lentamente con la banda, de modo que los dedos del pie apunten hacia el techo. Mantenga esta posición por 5 segundos. Baje lentamente el pie al piso y relájese. Haga 3 series de 10 repeticiones.



FLEXIONES DE LIGAMENTO DE LA CORVA EN POSICIÓN SENTADA

Cambie un asa de la banda elástica por la tira que se suministra. Coloque el extremo con asa entre la puerta y su marco, a unas 2 pulgadas (5 cm) del piso; luego cierre la puerta para sujetar la banda. Enróllese la tira de la banda elástica alrededor del tobillo de la pierna lesionada. Siéntese en una silla mirando a la puerta, apoyando la planta del pie sano en el piso. Cuando la pierna lesionada está en la tira de la banda elástica extendida hacia la puerta, la banda debe estar tensa. Tire lentamente de la pierna hacia atrás debajo de la silla, hasta donde pueda. Mantenga esta posición por 5 segundos, luego devuelva la pierna lentamente a su posición de partida y relájese. Haga 3 series de 10 repeticiones.

NOTAS

NOTAS

NOTAS



18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614
Call 800.266.6969 Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com
customerservice@vqorthocare.com

VQO15032902